




Original Recibido: 02/07/2023 | Aceptado: 03/10/2023


## Actividad física en estudiantes universitarios: papel mediador frente al estrés académico y motivación para realizarla

Physical activity in university students: mediating role against academic stress and motivation to perform it

Ana María Iraizoz Barrios. *Doctora en Medicina. Especialista de Primer Grado en Medicina General Integral. Especialista de Primer Grado en Laboratorio Clínico. Docente investigadora, carrera de Enfermería. Universidad Técnica de Machala. Ecuador.* [[airaizoz@utmachala.edu.ec](mailto:airaizoz@utmachala.edu.ec)] 

Viviana García Mir. *Licenciada en Ciencias Farmacéuticas. Doctora en Ciencias Farmacéuticas. Docente. Investigadora, carrera de Enfermería. Universidad Técnica de Machala. Ecuador.* [[vgarcia@utmachala.edu.ec](mailto:vgarcia@utmachala.edu.ec)] 

Gisela León García. *Licenciada en Educación. Magister en Educación. Docente investigadora, carrera de Enfermería. Universidad Técnica de Machala. Ecuador.* [[gleon@utmachala.edu.ec](mailto:gleon@utmachala.edu.ec)] 

Germán Brito Sosa. *Doctor en Medicina. Especialista de Primer Grado en Medicina General Integral. Especialista de Primer Grado en Cirugía General. Hospital General Teófilo Dávila. Investigador externo, carrera de Enfermería. Universidad Técnica de Machala. Ecuador.* [[german.brito512@yahoo.es](mailto:german.brito512@yahoo.es)] 

### Resumen

El ejercicio físico actúa como una forma de amortiguar el estrés académico. A pesar de ello muchos jóvenes no lo realizan. El estudio pretende analizar la actividad física de estudiantes de la salud de la Universidad Técnica de Machala, su percepción de la importancia del ejercicio físico para el estrés académico, y la motivación para realizarlo. Se trató de un estudio observacional, transversal, con muestreo en bola de nieve. Fueron encuestados 123 estudiantes de enfermería, medicina, bioquímica y farmacia. Se recogieron datos de la actividad física, duración y dedicación, su percepción acerca si incide positivamente sobre el estrés académico, y la motivación. El 65% realizaban ejercicios físicos, siendo más frecuente en hombres. Las actividades físicas que más realizan son caminar/correr y utilización de pesas, seguido del fútbol. Los estudiantes de Enfermería encuestados eran los que más actividad física deportiva y mayor dedicación refirieron y los que menos fueron los de medicina, lo cual pudiera estar en relación con los

97



semestres en que se encuentran. Consideran que la actividad física es beneficiosa para disminuir el estrés académico el 95,9% de los encuestados. Los estudiantes más motivados a la práctica de ejercicios fueron los de enfermería. Las motivaciones fundamentales fueron la salud, el disfrute y la competencia. Existe el deseo, la necesidad y la motivación intrínseca de los estudiantes de realizar ejercicio, pero se encuentra limitado por las responsabilidades académicas.

**Palabras claves:** Educación Física; estudiante universitario; enseñanza superior; estrés mental; motivación

### **Abstract**

Physical exercise acts as a way to buffer academic stress. Despite this, many young people do not engage in it. The study aims to analyze the physical activity of health students from the Technical University of Machala, their perception of the importance of physical exercise for academic stress, and the motivation to do it. It was an observational, cross-sectional study, with snowball sampling. 123 nursing, medicine, biochemistry and pharmacy students were surveyed. Data on physical activity, duration and dedication, their perception of whether it positively affects academic stress, and motivation were collected. 65% performed physical exercises, being more frequent in men. The most common physical activities are walking/running and using weights, followed by soccer. The Nursing students surveyed were the ones who reported the most physical activity and dedication and the least were those of medicine, which could be related to the semesters in which they are. 95.9% of those surveyed consider that physical activity is beneficial for reducing academic stress. The most motivated students to practice physical exercises were nursing students. The fundamental motivations were health, enjoyment and competition. Significant differences were found in the dimensions by careers, which could be defined by the semesters. The desire, need and intrinsic motivation of students to exercise exists, but it is limited by academic responsibilities.

**Keywords:** physical education; college student; higher education; mental stress; motivation



## **Introducción**

La actividad física (AF) se ha relacionado a mejoras de la salud mental del individuo por presentar beneficios sobre el estrés, los cambios de humor, la ira, y la hostilidad; además se plantea que desarrolla sentimientos de autoestima, mejora el sueño, la tensión muscular, los sentimientos de soledad, entre otros (Décamps,2012).

La AF puede ser realizada de muchas maneras, caminando, trotando, corriendo, nadando, montando bicicleta, con la práctica de los diferentes deportes, y otras formas activas de recreación (como por ejemplo, el baile, el yoga, tai chi). También puede ser realizada en diferentes espacios: en el trabajo y en el hogar, en centros deportivos o al aire libre.

Todas las formas de AF pueden proporcionar beneficios para la salud si se llevan a cabo con regularidad y con suficiente duración e intensidad. No obstante, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) actualmente a nivel mundial uno de cada cuatro adultos no realiza ejercicios físicos de manera adecuada, y la inactividad que trae el desarrollo al aumentar más el uso de tecnología, la urbanización y el transporte, está debilitando la salud física y mental de la población. Se plantea que la inactividad representa entre el 1% y el 3% de los costos de atención médica, sin incluir los gastos asociados con la salud mental y las condiciones musculoesqueléticas. (OMS, 2018).

La AF regular es un conocido factor protector para la prevención y tratamiento de las principales enfermedades crónicas no transmisibles, como son las enfermedades del corazón, enfermedades cerebrovasculares, diabetes mellitus, demencias, cáncer de mama, y de colon (Schlickmann, 2022); y también contribuye a la prevención de factores de riesgo como la hipertensión arterial, el sobrepeso, la obesidad, y es asociados con una mejor salud mental y calidad de vida (Kljajević, 2021).



Los niveles de AF de un individuo están influenciados por valores culturales. En la mayoría de los países, las niñas, las mujeres, los adultos mayores, grupos desfavorecidos, y personas con discapacidad y enfermedades crónicas, tienen menos oportunidades de acceder de manera segura a programas asequibles y apropiados, y menor acceso a lugares donde practicarla (Schlickmann,2022). En las escuelas y colegios, así como en las universidades suele enseñarse Educación Física, conocimiento que proporciona salud física y alfabetización para estilos de vida saludables y activos de forma duradera.

Muchas investigaciones se han realizado con el fin de evaluar cómo reducir el estrés, la ansiedad y otros trastornos de la salud mental de los estudiantes. Los estudiantes universitarios pueden experimentar niveles elevados de estrés debido a las demandas del entorno académico y su incapacidad de afrontarlas adecuadamente, lo que pone en riesgo su bienestar. Por ejemplo, en el período de exámenes al final de cada semestre, la situación de estrés suele repetirse.

En particular, esta fase provoca efectos negativos inmediatos en los resultados relacionados con la salud, como la mala calidad del sueño y el bienestar (Wunsch 2021). Si además de ello, la AF disminuye por la sobrecarga académica, no puede esta actuar como un amortiguador del estrés para los estudiantes (Soto, 2021).

Niveles elevados de estrés se asocian además a bajo rendimiento académico, deserción escolar, ideación suicida, y repercute además en otros entornos como el social, familiar o laboral. Además, los estudiantes universitarios de carreras de la salud refieren entre los principales problemas que acarrearán estrés, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, la competitividad con sus compañeros, la sobrecarga académica con temas que les resultan complejo de asimilar, y los resultados bajos en deberes y exámenes (Fouilloux 2021)



A pesar de ello muchos estudiantes y jóvenes en general, no siguen las indicaciones que se realizan acerca de la importancia de la práctica de ejercicio físico en su vida diaria, y mantienen hábitos y estilos de vida poco saludables. Incluso se plantea que existe una disminución de la práctica deportiva en los jóvenes que ingresan a la Educación Superior. Con base en los hechos antes mencionados, las consecuencias negativas de la disminución de la AF también se reflejan en la población estudiantil, y puede conducir a una disminución de la condición física (Agüero, 2023). Por tanto, se hace interesante, conocer y comprender la AF que realizan los estudiantes y la motivación que los impulsa.

El presente estudio se realizó con el objetivo de analizar la actividad física deportiva de los estudiantes universitarios de las carreras de la salud de la Universidad Técnica de Machala, así como su percepción de la importancia del ejercicio físico para el estrés académico, tan frecuente en estas carreras y etapa, y la motivación que los lleva a realizarla.

### **Materiales y métodos**

Esta investigación consistió en un estudio observacional con diseño transversal, realizado en la Universidad Técnica de Machala (UTMACH), en el mes de junio del 2023. La muestra estuvo constituida por 123 estudiantes de enfermería, medicina y bioquímica y farmacia, de 18 años o más que se encontraban matriculados regularmente desde el primero al décimo semestre, o duodécimo semestre en el caso de medicina. Los participantes confirmaron su acuerdo de participar en la investigación proporcionando su consentimiento por escrito. Se trató de un muestreo en bola de nieve.

Se excluyeron los estudiantes que se negaron a responder el cuestionario o dejaron preguntas incompletas.

Para la realización de este trabajo se tomó como herramienta de investigación la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física - Revisada (MPAM-R) de Ryan et al. creada en 1997, en su versión



castellana de Moreno et al., (2007). Dicha escala está compuesta por 30 ítems cuyo objetivo principal es determinar la motivación de una población para realizar práctica deportiva.

Los cinco motivos son: (a) fitness, se refiere a la salud o deseo de ser físicamente sano, fuerte y enérgico (cinco ítems:1,13,16,19,23); (b) apariencia, que se refiere al deseo de llegar a ser físicamente más atractivo, tener músculos definidos, verse mejor y alcanzar o mantener un peso deseado (seis ítems:5,10,17,20,24,27); (c) competente o deseo de mejorar en una actividad, de resolver desafíos, y de adquirir nuevas habilidades (7 ítems:3,4,8,9,12,14,25); (d) social, que se refiere a ser físicamente activo para estar con los amigos y gente con la que practica el deporte (cinco ítems:6,15,21,28,30); y (e), disfrute, que refiere a ser físicamente activo porque es divertido, le hace feliz, y la actividad en sí misma le resulta estimulante y agradable (7 ítems:2,7,11,18,22,26,29).

La escala se ha utilizado para predecir diversos resultados conductuales, como la asistencia, la persistencia o la participación mantenida en algún deporte o actividad física, o para predecir la salud mental y el bienestar. Se ha descubierto que los diferentes motivos están asociados con diferentes resultados.

Las preguntas del cuestionario se encuentran en escala de Likert de 5 puntos siendo las posibles respuestas variaciones que van desde “nada cierto para mí” hasta “muy cierto para mí”. Esta es una escala de calificación que se utiliza para cuestionar a una persona sobre su nivel de acuerdo o desacuerdo con una declaración.

Además, se recogieron los datos demográficos de los estudiantes: edad, sexo, carrera, semestre, si trabaja, convivencia, si padece de alguna enfermedad.

Se pregunta además si realiza actividad física, y qué practica; su frecuencia y tiempo que le dedica; sí realiza ejercicios con otras personas; y por último si considera importante la AF para disminuir el estrés académico.



Para la aplicación del cuestionario se elaboró la encuesta en Formulario Google, con el objetivo de facilitar la recogida de los datos y su posterior tabulación. Por lo tanto, el llenado de cada una de las encuestas se realizó de forma virtual.

Los datos fueron tabulados en Microsoft® Excel® para Microsoft 365 MSO y analizados en el programa estadístico Jamovi versión 2.3.28.

Las variables cuantitativas se describieron mediante medidas de tendencia central y dispersión y las categóricas en números absolutos y proporciones. La asociación entre las variables sexo y las carreras con la pregunta si hacían ejercicios físicos, se estudió a través de la prueba de independencia chi cuadrado. Para la comparación de los resultados de la MPAM-R por dimensiones y las diferentes carreras, se utilizó la prueba Kruskal Wallis y las comparaciones dos a dos Dwass-Steel-Critchlow-Fligner. En los análisis se consideró un nivel de significación  $\alpha=0.05$ . La fiabilidad de la escala fue de 0.94 por el alfa de Cronbach, y por  $\omega$  de McDonald 0.96.

### **Análisis y discusión de los resultados**

El cuestionario fue respondido por 123 estudiantes universitarios de las carreras de la salud, de los cuales 87(70,7%) eran femeninos y 36(29,3%) masculinos. La media en relación con la edad de los estudiantes fue  $22,1\pm 3,23$  (mediana de 22) con edades comprendidas entre los 18 y 35 años. En total respondieron el cuestionario 34(27,6%) estudiantes de la carrera Bioquímica y Farmacia, 59(48,0%) de la carrera de Enfermería, y 30(24,4%) estudiantes de la carrera de Medicina. Se recogieron datos de los diferentes semestres de las tres carreras, pero los grupos más numerosos corresponden con el tercer semestre de Enfermería (25,2%), el internado rotativo de Medicina (22,8%) y el décimo semestre de Bioquímica y Farmacia (16,3%). El 74% de los encuestados convivía con sus padres y hermanos, y un 10,6% solos. De



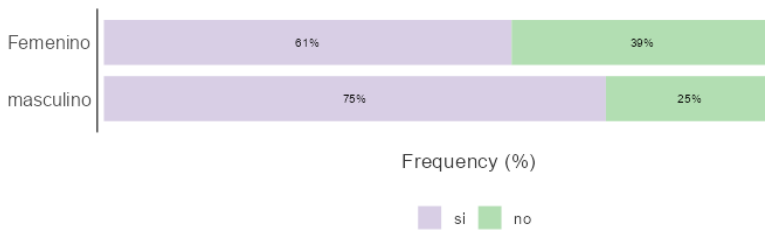
ellos, 44(35,8%) refirieron que trabajaban. Solo 3(2,4%) refirió presentar enfermedades crónicas, siendo el asma bronquial y el hipotiroidismo las enfermedades reportadas. Un estudiante refirió depresión.

A la pregunta de si realizan ejercicios físicos 80 (65%) refirió que sí, contra 43 (35%) que dijeron que no. Por sexo el 75% de los hombres encuestados realizaban ejercicios contra solo el 61% de mujeres. No obstante, estadísticamente no se encontró asociación entre estas variables ( $p=0,136$ ). En la Figura 1 se exponen los resultados acerca del tiempo de dedicación diario al ejercicio, y la frecuencia semanal en base al sexo del estudiante.

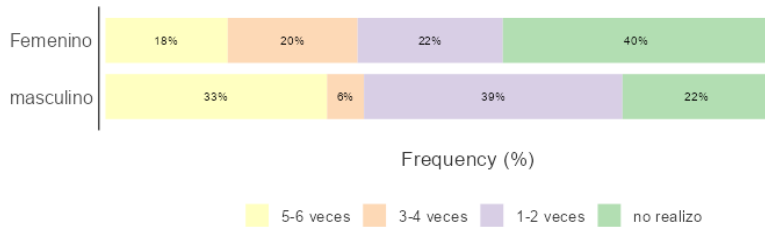
Figura 1

Tiempo diario dedicado a la práctica física deportiva por sexo de los estudiantes universitarios encuestados.

Realiza ejercicios físicos?

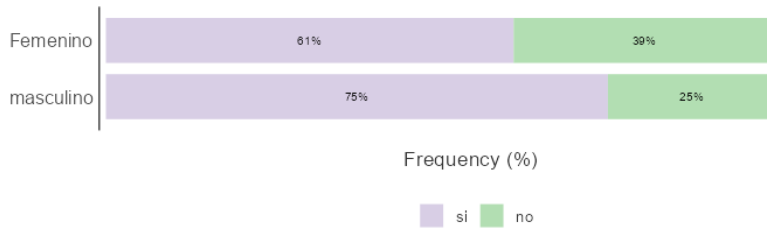


Días a la semana

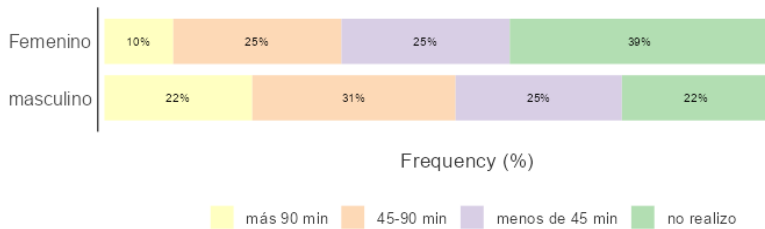




Realiza ejercicios físicos?



Tiempo de dedicación a hacer ejercicios/ deporte diario



Fuente: elaboración propia

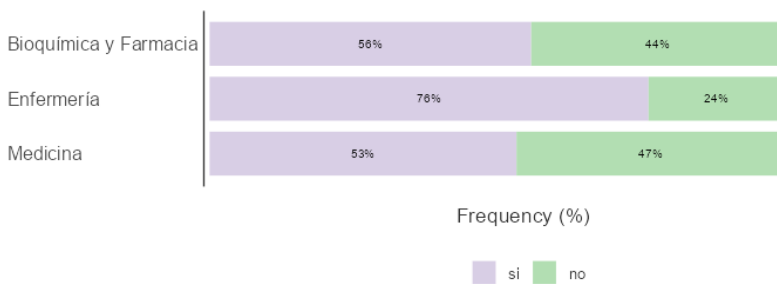
Se puede observar que el 33% de los hombres realiza ejercicios 5-6 veces/semana contra solo el 16% de mujeres. Además, es mayor el tiempo de dedicación diario de los hombres (el 22% dedicó más de 90 min al deporte o actividad física) en relación a las mujeres (10%).

En la Figura 2 se muestran los resultados acerca del tiempo de dedicación diario al ejercicio, y la frecuencia semanal en base a la carrera de la salud del estudiante.

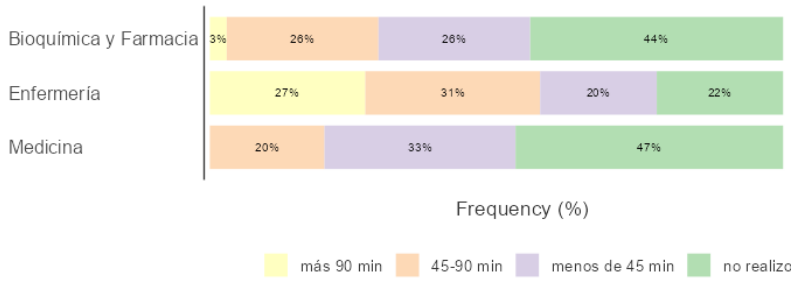
Figura 2

Frecuencia semanal de práctica física deportiva por carrera de los estudiantes universitarios encuestados.

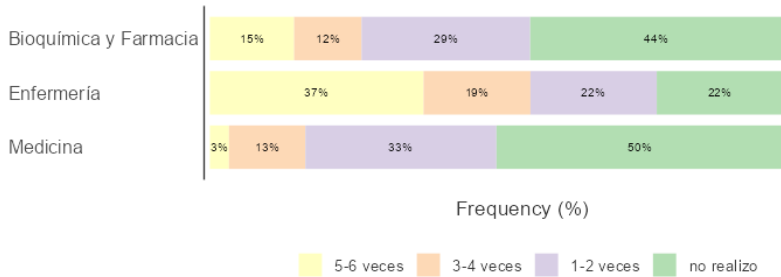
Realiza ejercicios físicos?



Tiempo de dedicación a hacer ejercicios/ deporte diario



Días a la semana



Fuente: elaboración propia

Como puede observarse en las figuras los estudiantes de enfermería son los que más tiempo realizan AF y los que menos realizan son los de medicina. La relación entre ambas variables por chi cuadrado arrojó resultados significativos con  $p=0,042$ . Esto pudiera estar relacionado con que la mayoría de los estudiantes de enfermería eran de los primeros semestres y al momento de la recogida de datos se encontraban disfrutando sus vacaciones (segundo y tercero), mientras que los de medicina eran del internado rotativo (onceno y duodécimo semestre de la carrera) quienes, por sus horarios complicados y su sobrecarga de trabajo, así como horas de guardia se ven limitados para la práctica de actividad física y recreativa. Algo similar ocurre con los estudiantes de bioquímica y farmacia que eran del décimo semestre fundamentalmente, y se encontraban en titulación.

Tabla 1

Principales actividades físicas deportivas que realizan los estudiantes universitarios encuestados.

Frecuencia	Fútbol	Voleibol	Basquetbol	Natación	Caminar/ correr	Pesas
------------	--------	----------	------------	----------	--------------------	-------



	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
diariamente	4 (3,3%)	1 (0,8%)	5 (4,1%)	2 (1,6%)	35 (28,5%)	20 (16,3%)
frecuentemente	30 (24,4%)	25 (20,3%)	26 (21,1%)	25 (20,3%)	44 (35,8%)	29 (23,6%)
ocasionalmente	23 (18,7%)	9 (7,3%)	15 (12,2%)	14 (11,4%)	18 (14,6%)	15 (12,2%)
infrecuentemente	19 (15,4%)	20 (16,3%)	22 (17,9%)	19 (15,4%)	12 (9,8%)	11 (8,9%)
nunca	47 (38,2%)	58 (55,3%)	55 (44,7%)	63 (51,2%)	14 (11,4%)	48 (39,0%)

Fuente: elaboración propia

A la pregunta de si consideraban que la AF los ayudaba a disminuir el estrés académico 118 (95,9%) estudiantes refirió que sí.

Al analizar los resultados de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física - Revisada (MPAM-R) se obtuvieron los resultados generales y por carreras que se muestran en la Tabla 2.

Tabla 2

Resultados de la motivación de los estudiantes universitarios de carreras de la salud para realizar actividad física al aplicar la MPAM-R.

Carreras	Fitness	Disfrute	Competencia	Apariencia	Social
<b>Enfermería</b>					
Mediana	4	4	4	4	2
Media	3.76	3.54	3.50	3.42	2.68
DE	1.53	1.54	1.54	1.63	1.59
<b>Bioquímica y Farmacia</b>					
Mediana	3	3	3	3	2
Media	3.05	2.73	2.71	2.67	2.19
DE	1.57	1.47	1.49	1.50	1.25
<b>Medicina</b>					
Mediana	4	4	3	3	3
Media	3.13	3.02	2.94	2.86	2.65
DE	1.56	1.55	1.47	1.52	1.48
<b>p</b>	<0,001	<0,001	<0,001	0.002	0.006
<b>Total</b>					
Mediana	4	4	4	3	2



Media	3,19	3,15	3,15	3,07	2,54
DE	1,56	1,54	1,54	1,69	1,49

Los datos se expresan como media/desviación estándar.  $p < 0,05$  Contraste significativo con un nivel significación de 0,05 (bilateral) obtenido con la prueba Kruskal-Wallis.

Fuente: elaboración propia

Como se aprecia en la tabla 2, los mayores resultados de la motivación para realizar actividad física deportiva corresponden a los estudiantes de enfermería (segundo-cuarto semestre, en vacaciones), y los menos motivados fueron los de la carrera de Bioquímica y Farmacia (noveno y décimo semestre, involucrados en proceso de titulación).

Estadísticamente, mediante la prueba no paramétrica Kruskal Wallis se comprobó, de manera general, las diferencias significativas. Sin embargo, en las comparaciones dos a dos Dwass-Steel-Critchlow-Fligner, los bioquímicos no mostraron diferencias con respecto a los estudiantes de medicina, excepto en la dimensión social ( $p < 0,05$ ). La mayor motivación en los tres grupos de estudio correspondió a Fitness que tiene que ver con el deseo de estar saludable, como corresponde a estudiantes del área de la salud, y la dimensión que menos influyó en la motivación fue la social.

El propósito del presente estudio fue analizar la actividad física que realizan los estudiantes universitarios de las carreras de la salud de la Universidad Técnica de Machala, así como su percepción de la importancia del ejercicio físico para disminuir el estrés académico, tan frecuente en esta etapa, y la motivación que los lleva a realizarla.

La población en estudio consistió en estudiantes de tres carreras de la salud, en la que el 65% realizaban ejercicios físicos, siendo más frecuente la práctica en hombres que en mujeres. También en tiempo al día y en frecuencia semanal, la dedicación fue mayor en el sexo masculino. La AF que más se realiza son aquellas que se pueden realizar en un gimnasio, en el hogar o al aire libre como caminar/correr y utilización de pesas, seguido del fútbol, deporte masivo en el país.



Por carreras se encontró que los estudiantes de la carrera de Enfermería encuestados eran los que más AF y mayor dedicación refirieron, y los que menos fueron los de medicina, lo cual pudiera estar en relación con los semestres en que se encuentran, y la carga horaria tan diferente entre los primeros semestres y los finales en las carreras de la salud.

A pesar de la disminución importante de la actividad física en los estudiantes de medicina el 100% consideró que la actividad física es beneficiosa para disminuir el estrés académico, y esto mismo refiere el 95,9% de los encuestados. Los estudiantes más motivados a la práctica de ejercicios fueron los de enfermería, y las dimensiones con medias más elevadas de manera general fueron las dimensiones fitness, disfrute y competencia. La dimensión con resultados más bajos fue la social. Se encontraron diferencias significativas en las dimensiones por carreras, lo cual pudiera estar definido por los semestres en curso.

Según la Organización Mundial de la salud (OMS) y el American College of Sports Medicine (ACSM) las recomendaciones de práctica de AF actualizadas plantean, que para que sean realmente significativas y generen beneficios sobre la salud los adultos deben realizar al menos 150 minutos de ejercicio a la semana, repartidos en al menos 3 días y con una intensidad moderada o vigorosa. (OMS,2020)

De acuerdo a los resultados existe la necesidad y motivación intrínseca en los jóvenes universitarios de realizar deportes, lo que se encuentra limitado por las responsabilidades académicas que tienen los encuestados de las carreras de la salud que se encuentran en grados superiores.

Estos resultados concuerdan con Fernández (2015) quien en un estudio similar en la Universidad de Huelva encontró que la mayor motivación era el fitness y el disfrute seguido por la competencia. Además, encontraron motivaciones diferentes por sexo y grupos de edades.

Rico Díaz, 2019 estudió una muestra de estudiantes universitarios del campus de Santiago de Compostela, encontrando que el 74.35% de los universitarios practicaban algún tipo de actividad físico-



deportiva, y de ellos, el 34.38% de ellos afirmó practicar con una frecuencia de tres o más veces por semana. No encontraron diferencias significativas entre sexos.

Los principales deportes practicados eran caminar de forma vigorosa y continuada al menos 10 minutos, jogging o trote, natación, ciclismo y fútbol. Estos resultados difieren con los nuestros donde solo el 65% refirió que sí realizaba AF, 75% de los hombres encuestados realizaban ejercicios contra solo el 61% de mujeres apreciándose diferencias significativas, y los principales deportes también variaron discretamente. La diferencia se considera se deba a que nuestro estudio solo se centró en estudiantes del área de la salud.

Durán Vinagre, (2021) en su estudio con estudiantes de la Facultad de Educación, obtuvo que los hombres tenían resultados más elevados de práctica, mayor dedicación e interés que las mujeres, y la motivación fundamental era la salud (dimensión fitness).

Por otra parte, Rodríguez, (2022) encontró en su investigación de estrés académico en estudiantes universitarios de la salud que los hombres prefieren evadir las situaciones estresantes con actividades recreativas como videojuegos, deportes y otros, mientras las mujeres prefieren enfrentarlos. La mayor causa de estrés identificado fue la escasez de tiempo contra la cantidad de actividades académicas, la forma de evaluación, el tiempo limitado para realizar los trabajos y las exposiciones.

Soto, 2021 realizó una investigación que incluyó una muestra de estudiantes de las carreras de Derecho, Educación Física y de la Salud. Se encontró que entre las carreras estudiadas, los estudiantes de la salud presentaban mayor estrés académico. Al igual que en nuestro estudio los hombres realizan más horas por semana de ejercicio físico o deporte que las mujeres. Los estudiantes que no realizan ejercicio físico o deporte presentaban significativamente mayor estrés que los estudiantes que sí realizan.



Verificar el nivel de conocimiento sobre la AF es crucial en los estudiantes de carreras de la salud, ya que ellos serán los encargados posteriormente de promover y orientar su práctica a la población que atiendan. Profesionales de la salud físicamente activos aconsejaran y valoraran más la práctica de ejercicios como herramienta preventiva y terapéutica, que aquellos que no valoren o adquieran el hábito de forma correcta. A su vez, una preparación física más activa y saludable, ayudará a los futuros profesionales de la salud a paliar los efectos de ocupaciones que son altamente demandantes de esfuerzos físicos y mentales, con una carga extenuante de trabajo y estrés.

### **Conclusiones**

La práctica de ejercicio físico y deporte es frecuente en los universitarios, pero existe un número elevado que no lo realiza. Es más frecuente e intensa la actividad física en hombres que en mujeres.

Las actividades físicas como caminar/correr, trabajar con pesas, y de los deportes el fútbol fueron las más reportadas. Prácticamente la totalidad de estudiantes encuestados coinciden en que el ejercicio físico les ayuda a disminuir el estrés académico, a pesar de que un tercio aproximadamente refirió no realizarlo.

La motivación fundamental que está presentándose en los estudiantes universitarios encuestados de las carreras de la salud para practicar actividad física es el deseo de estar saludable y el gusto e interés propio en la realización de ejercicios y deportes.

### **Referencias bibliográficas**

Décamps, G., Boujut, E., & Brisset, C. (2012). French college students' sports practice and its relations with stress, coping strategies and academic success. *Frontiers in psychology*, 3, 104.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00104>



- Soto Valenzuela, M. C., Franco Gallegos, L. I., López Baca, L. R., Medina López, H. L., & Flores Rico, F. J. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8. <https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175>
- Agüero Fuentes, O., Agüero Fuentes, M., & Torres Labrada, C. M. (2023). Conductas sedentarias y su impacto en el rendimiento físico motor en universitarios pineros. (Original). *Revista científica Olimpia*, 20(2), 320-333. Recuperado a partir de <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/3941>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más saludable. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>
- Durán Vinagre, M. Ángel, Sánchez Herrera, S., & Feu, S. (2021). La motivación de los estudiantes para realizar actividad física. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 137–146. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v2.2126>
- Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M., & Sporiš, G. (2021). Physical Activity and Physical Fitness among University Students- A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 158. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>
- Schlickmann, D. W., & Kock, K. S. (2022). Level of Physical Activity Knowledge of Medical Students in a Brazilian University. *Journal of lifestyle medicine*, 12(1), 47–55. <https://doi.org/10.15280/jlm.2022.12.1.47>
- Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at glance]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud;





2020. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

Moreno Murcia, J. A., Cervelló Gimeno, E., & Martínez Camacho, A. (2007). Validación de la escala de medida de los motivos para la actividad física-revisada en españoles: diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 23(1), 167–176. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/23071>

Rico-Díaz, J., Arce-Fernández, C., Padrón-Cabo, A., Peixoto-Pino, L., & Abelairas-Gómez, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios (Motivations and physical activity habits in university students). *Retos*, 36, 446–453. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.69906>

Rodríguez Flores, E., & Sánchez Trujillo, M.A. (2022). Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de Covid-19. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 21(45), 51-69. <https://dx.doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.003>

Wunsch, K., Fiedler, J., Bachert, P., & Woll, A. (2021). The Tridirectional Relationship among Physical Activity, Stress, and Academic Performance in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 739. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020739>

